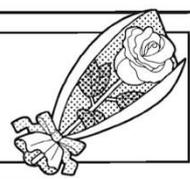




ほけんだより 6月号



すいみん うんどう あさ

けんこうしゅうかん つづ

2024年 5月30日

睡眠・運動・朝ごはんの健康習慣を続けましょう

鶴川第二小学校 保健室

5月には、元気に校庭で外遊びするみなさんの姿がたくさん見られました。一方で、けがや体調をくずして保健室に来る人が多く、1日30人以上来る日もありました。今は天気も気温も変わりやすい時期で、体もそれに合わせようとがんばっているの、疲れやすいときです。疲れがあると、けがや体調のわるさが起こりやすくなります。こうした時期だからこそ、体調のよいときは運動する、いつもより1時間早く寝る、朝ごはんではなるべく色々なものを食べる、こまめに水分をとる、といった健康にいい習慣を積み重ねて、疲れにくい体づくりをしましょう。また、もし悩みや心配なことがあるときは、話すことで、困っていることが解決に向かうきっかけになる場合があります。おうちの人や学校の先生、友だちに話してみましよう。

6月の保健行事

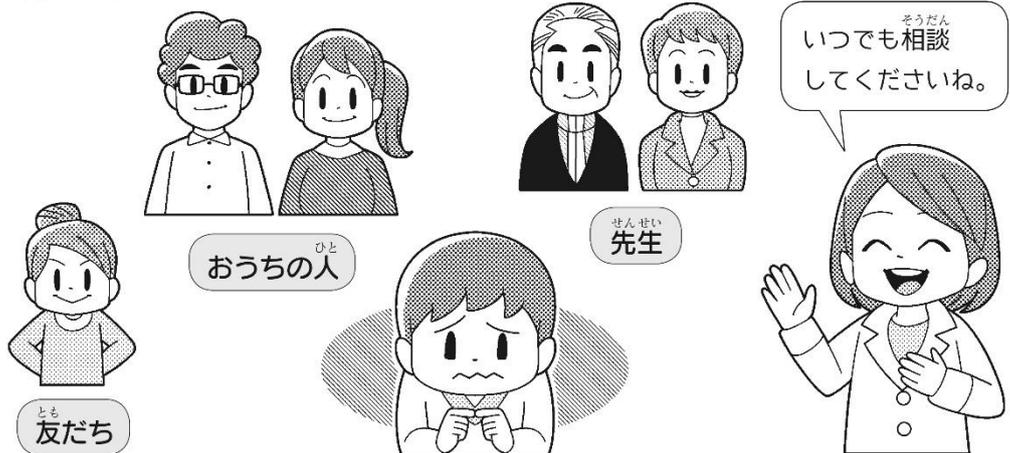
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------------------|--|-----------------------------------|----|----|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 尿検査2次追加回収 9:00まで | 6月3日(月)は尿検査を提出できる2024年度最後の日です。尿検査1次・2次どちらも学校に出せます。9時までに学校に出してください。 | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 川上村事前健診 13:30開始 (5年生・なかよし 学級の5年生) | 背骨の形は診ないので、女子は胸だけおおう下着でなくても構いません。 | | |

気持ちを落ち着けるための方法

- ① 深呼吸する
ゆっくりと息をはいて、ゆっくり息を吸う。
- ② 体を動かす
外遊びや運動で、楽しく体を動かす。散歩など歩くこともおすすめ。
- ③ 好きなことについて考える
- ④ だれかに話してみる

困ったり不安になったりしたときは 話せそうなだれかに話してみましよう

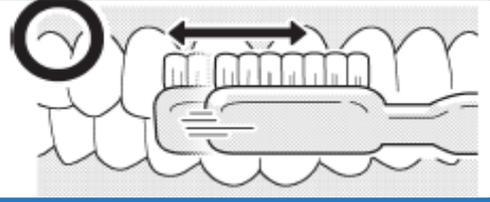
なやみや不安があると、気持ちが落ちこむだけではなく、おなかがいたくなったり、ねむれなくなったりすることがあります。一人で考えすぎず、おうちの人や先生などに話してみましよう。



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です

歯科健診でみなさんの歯をみてくださった学校歯科医の先生が、「夜寝る前の歯みがきがとっても大切！」とお話していました。寝ている間は、口の中を守るだ液(口から出るつば)が少なくなるので、むし歯や歯ぐきの病気になりやすいためです。夜寝る前の歯みがきは、特にていねいにみがいてください。

- 【歯のみがき方】
- ①力を入れずに
 - ②歯ブラシの毛先を歯にまっすぐ当てて
 - ③歯の1～2本分の幅で動かそう！



プールでの学習が始まります

6月3日(月)から、プールでの学習が始まります。安全に楽しくプールで学ぶために、夜は早めに寝て、睡眠を十分にとり、朝ごはんを必ず食べてから登校してください。朝起きた時にいつもと体調が違う場合はおうちの人に相談して、無理はせずに学校を休み、病院へ行って治療を受ける等、体調を整えてください。

お知らせ(受診報告書)をもらった人はプールが始まる前までに学校に出しましょう。

プールに入る前に

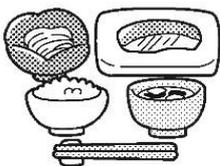
前日にすること

水の中では、いつも以上に体力を使います。少しでも気になることがあるときは、先生に伝えましょう。

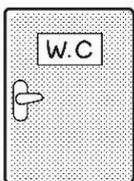


当日にすること

朝食を食べる



トイレへ行く



体調のチェック (体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど)

おなかの状態、けがをしていないか、など)

